

運動シリーズⅢ 「腰痛体操」



ストレッチ①

両膝を伸ばした状態から反動をつけず、足首に向かって手を伸ばします。



ストレッチ②

片膝を胸につけるように抱え込みます。反対の足は伸ばしておきます。



ストレッチ③

腰の下に丸めたバスタオルなどを入れて両膝を立てて、上向きに寝ます。立てた膝を左右に倒します。



ストレッチ④

両膝を曲げた状態で背中をはなさないようにお尻だけを持ち上げます。